

Дефицит клетчатки в рационе может повысить риск возникновения диабета, рака толстой кишки, ожирения, болезней сердца, синдрома раздражённого кишечника. Вот какие факторы указывают на то, что вам стоит получать больше этого вещества.

Частые запоры. Нерастворимая клетчатка увеличивает объём стула и защищает от запоров. Хорошие её источники – это цельное зерно, пшеничные отруби, овощи. Когда увеличиваете количество потребляемой клетчатки, обязательно пейте достаточное количество воды.

Много обработанных продуктов в рационе. Лучше в качестве перекуса ешьте фрукты или овощи. Они содержат много клетчатки в кожуре.



T & I Studio / Getty Images

Повышенный уровень сахара и холестерина в крови. Продукты с большим

количеством клетчатки медленнее перевариваются и усваиваются. Поэтому они замедляют повышение уровня сахара в крови, которое происходит после приёма высокоуглеводной пищи. Растворимая клетчатка в орехе, горохе, некоторых овощах и фруктах также снижает уровень “плохого” холестерина.

Вздутие живота после употребления продуктов с большим количеством клетчатки. Чтобы такого не происходило, лучше добавлять только 5 г клетчатки в день, пока вы не достигнете цели по употреблению этого вещества.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.